

Fysisk aktivitet för vuxna (18-64 år)

Fysisk aktivitet är all kroppsrörelse som ger ökad energiförbrukning – rask promenad, dans, trädgårdsarbete och cykling med mera.

Effekt av fysisk aktivitet:

- Bättre sömn
- Gladare
- Starkare hjärta
- Ökad sexlust
- Bättre balans
- Starkare skelett
- Lägre risk för exempelvis högt blodtryck, depression och metabolt syndrom
- Ökad självkänsla
- Bättre kondition
- Mer energi
- Bättre mag- och tarmfunktion
- Bättre viktkontroll
- Starkare och större muskler

OTILLRÄCKLIG FYSISK AKTIVITET ÄR DEN FJÄRDE
STÖRSTA ORSAKEN TILL FÖR TIDIG DÖD

Rekommenderad fysisk aktivitet

1. Vardagsmotion

150 minuter fysisk aktivitet per vecka, sammanlagt 30 minuter de flesta av veckans dagar så att du blir varm och lätt andfädd, eller 75 minuter högintensiv aktivitet/vecka, exempelvis löpning. För ytterligare hälsoeffekt – dubbla dosen!

2. Styrketräning

Stora muskelgrupper minst 2 gånger per vecka.

3. Undvik långvarigt stillasittande

Även om du är fysiskt aktiv. Res dig upp var 30:e minut.



Minska stillasittandet